

# Vmbo-scholen en -leerlingen in beweging!

Het project 'VMBO in beweging' loopt dit jaar ten einde. Bijna tachtig vmbo-scholen zijn de afgelopen jaren ondersteund en gefaciliteerd om vmbo-leerlingen letterlijk en figuurlijk in beweging te brengen. Dat heeft veel leerervaringen en inspirerende voorbeelden opgeleverd. Een aantal van die leerervaringen en 'good practices' heeft DSP-groep in opdracht van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) opgetekend. Het onderzoeksbureau ging bij zes vmbo-scholen na hoe ze er in geslaagd zijn juist de inactieve leerlingen te bereiken en het project op te nemen in het reguliere schoolbeleid. Dit artikel belicht een aantal van deze succeservaringen.

Door: Paul Duijvestijn

*Zomaar een maandagmorgen op het Carmel College Salland in Raalte. Ruim 30 leerlingen zijn extra vroeg opgestaan om de eerste twee lessen, die ze zijn vrij geroosterd, toch naar school te komen. Niet voor een extra les Engels of wiskunde, maar voor een speciale sportles. Elke maandagochtend vindt dit plaats; vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Er zijn twee groepen. De eerste groep is bedoeld voor motorisch kwetsbare leerlingen en jongeren met overgewicht. Met zichtbaar plezier doen zij mee aan laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten, zoals klimmen, de 'vliegende mat' en zwemmen. "Ik schaamde me altijd om te sporten, omdat ik er niet goed in ben. Maar nu voel ik me vrijer", vertelt de 14-jarige Iris. De tweede groep richt zich op sportkennismaking en is bedoeld voor leerlingen die nog geen sport hebben gevonden die bij hen past. Tom, 13 jaar: "Elke twee weken doen we iets anders. Zwemmen, dans, mountainbike, vechtsporten, voetbal, basketbal, tennis, fitness, skaten: ik heb al heel veel gedaan, afgelopen jaar. Ik deed nooit wat aan sport, maar vind het gezellig en leuk. Ik denk dat ik lid ga worden van de judoschool bij mij in de buurt."*

## De aanleiding

Van alle 12- tot 17-jarigen bewegen vmbo-leerlingen het minst. Op doordeweekse dagen zitten ze circa een uur langer achter de tv of computer dan hun leeftijdgenoten op havo en vwo. Meer dan 60 procent van de vmbo-leerlingen voldoet niet aan de zogeheten combinorm. Jongeren moeten volgens deze norm dagelijks ten minste één uur bewegen of ten minste drie keer per week minimaal 20 minuten intensief sporten (Van Dorsselaer et al., 2010)<sup>1</sup>. Voldoende reden dus om vmbo-leerlingen te stimuleren om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Want een actieve en gezonde leefstijl bevordert niet alleen de gezondheid, maar verhoogt ook de concentratie. Op de langere termijn kan dit een positief effect hebben op de leerprestaties en het schoolverzuim verminderen (Van Dorsselaer et al., 2010).

## VMBO in beweging

Het project 'VMBO in beweging' – een geza-

menlijk project van NISB, KVLO en de VO-Raad – georganiseerd onder de vlag van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs stimuleert en helpt vmbo-scholen om een sport- en beweegaanbod te creëren, dat vooral inactieve leerlingen aanspreekt en bereikt. Daarnaast is er aandacht voor draagvlak en verankering van deze nieuwe activiteiten in het schoolbeleid. Dat moet ertoe leiden dat het aantal inactieve leerlingen drastisch en structureel wordt gereduceerd. Kern van het project is dat iemand binnen de school de rol van sport- en beweegcoördinator op zich neemt. Hij of zij start met het onderzoeken van de doelgroep: welke leerlingen halen de beweegnorm niet en wat zijn hun wensen en behoeften? Aan de hand daarvan wordt een passend en laagdrempelig sport- en beweegaanbod samengesteld en worden samenwerkingspartners bepaald. Het kan gaan om nieuw aanbod onder schooltijd, tijdens de pauzes of na schooltijd. Succesvolle activiteiten krijgen vervolgens een vaste plek in het schoolbeleid.

## Hoe bereik je juist de inactieve leerlingen?

De belangrijkste uitdaging is om het sport- en beweegaanbod af te stemmen op leerlingen, die niet aan de beweegnorm voldoen, de zogeheten 'inactieven'. Maar hoe doe je dat? Hoe motiveer je juist deze groep? Hoe voorkom je dat het niet toch weer de actieve leerlingen zijn, die op de extra activiteiten afkomen? Wat vraagt het van de docent of sportinstructeur? Uit de praktijkprojecten is een aantal succesbepalende factoren en tips af te leiden.

## Blijvende aandacht voor 'VMBO in beweging': hoe doe je dat?

'VMBO in beweging' is meer dan een project. Projecten zijn immers per definitie van tijdelijke aard, terwijl het bij 'VMBO in beweging' nu juist de uitdaging is dat alle goede

»

Contact:

[pduijvestijn@dsp-groep.nl](mailto:pduijvestijn@dsp-groep.nl)



FOTO'S: CHENETTE BOOT

ervaringen en gestarte activiteiten blijven voortbestaan. Of nog beter: dat het aanleiding vormt voor nog meer plannen om inactieve vmbo-leerlingen in beweging te krijgen en te houden. Om dat te bereiken is het zaak het sport- en beweegaanbod te verankeren in het beleid en de organisatie van de school. Daarbij is aandacht geboden voor continuïteit, structuur, samenwerking en opschaling, zo blijkt uit de diverse praktijkprojecten. In het artikel 'Hoe krijg je een scholier in beweging' wordt een drietal 'good practices' beschreven en in dit artikel wordt nader ingegaan op de activiteiten die op het Carmel College Salland in Raalte plaatsvinden in het kader van 'VMBO in beweging'.

### FUN-factor, maatschappelijke inbedding en Fit for Life

"Wij zien het als onze taak om leerlingen kennis bij te brengen over een gezonde, actieve leefstijl en dat ook te stimuleren. Daar hoort het kennis laten

FUN-factor: goede opkomst en **positieve reacties** van leerlingen

maken met verschillende sporten ook bij", aldus Thom Raats, teamleider van het Carmel College Salland te Raalte.

Ook het Carmel College voert een fittest onder leerlingen uit om te achterhalen welke leerlingen extra aandacht en begeleiding nodig hebben. Medewerkers én leerlingen van de domeinen Zorg en Welzijn en L02 worden hierbij ingezet. Projectleider Inga Lokate: "Z&W is verantwoordelijk voor het testen van hartslag, bloeddruk, gewicht en lengte. De L02-leerlingen meten de kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en lenigheid van hun medeleerlingen. En met een leefstijlvragenlijst achterhalen we de oorzaken van het niet actief zijn. In het eerste jaar kwamen we zo tot een groep van 50 leerlingen die niet voldoen aan de beweeg- of fitnorm of overgewicht hebben." In persoonlijke gesprekken met deze leerlingen en hun ouders worden de resultaten teruggekoppeld: "Het doel van die gesprekken is ze te motiveren om deel te nemen aan ons extra activiteitenaanbod op maandagochtend. Die activiteiten zijn specifiek afgestemd op deze doelgroep. We leggen daarin grote nadruk op wat wij de FUN-factor noemen. Het gaat erom dat deze leerlingen het plezier in sport en bewegen terugkrijgen." Dat lijkt goed te lukken, gezien de goede opkomst en positieve reacties van leerlingen: "Tijdens de lessen vraagt Inga wat er is en of het goed met je gaat. Ze ziet het gewoon als er wat is. En ze vraagt ook wat we zelf willen doen. We doen veel verschillende dingen en het is ook leuk dat ze zelf meedoet aan de lessen."

Teamleider Thom Raats benadrukt het belang van samenwerking met andere partijen in de omgeving, zoals gemeente en sportverenigen: "Maatschappelijke inbedding heb je als school nodig om projecten te verankeren. Want je kunt leerlingen wel vier jaar op school laten sporten, maar als ze daarna zeggen: 'Carmel bedankt, maar ik ga niet



meer sporten', dan heb je als school eigenlijk niets bereikt. Dan heeft het je als school heel veel tijd en energie gekost, maar heb je de kinderen alleen

tijdelijk aan het bewegen gekregen. Het gaat er nu juist om dat deze leerlingen ontdekken welke sport ze leuk vinden en dat ze dat gaan doen en blijven doen."

In de nabije toekomst wil het Carmel College het ontwikkelde aanbod voor inactieve leerlingen verankeren door het aan te laten sluiten op het project Fit for Life van de Sport & Cultuur Academie Salland (SCAS); een structureel sport- en beweegprogramma voor de gehele school.

### Carmel College Salland, Raalte: resultaten en succesfactoren

- Afname van de Eurofittest en Leefstijlvragenlijst, in samenwerking met docenten en leerlingen.
- Persoonlijk inlichten van leerlingen en ouders over de uitkomsten.
- Speciale laagdrempelige sportactiviteiten voor inactieve leerlingen op elke maandagmorgen.
- Veel persoonlijke aandacht door inzet van vakdocent en stagiaires.
- Betrokkenheid van sportaanbieders uit de omgeving.
- Eigen budget voor leerlingen om de beweegvriendelijkheid van school en schoolplein te vergroten.
- Aansluiting bij andere sport- en beweegprojecten met overeenkomstige doelstellingen, zoals Fit for Life.

### Meer informatie, tips en succesverhalen

Meer tips en succesvolle voorbeelden zijn te vinden in de brochure 'Blijf actief door Vmbo in beweging: tips, aanbevelingen en praktijkvoorbeelden' (NISB, 2012). Deze brochure is te bestellen bij NISB en te vinden op de website [www.vmbobeweging.nl/toolbox](http://www.vmbobeweging.nl/toolbox). NISB heeft TNO opdracht gegeven onderzoek te doen naar de effecten van 'Vmbo in beweging'. TNO heeft leerlingenscans uitgevoerd bij meer dan 17.000 leerlingen. Ook zijn er schoolscans uitgevoerd op 72 scholen van dit project. De eerste geluiden over resultaten zijn zeer positief. Er zijn meer 'Normactieven' op deze scholen vergeleken met drie jaar geleden toen het project begonnen is. Vanaf 1 juli is het onderzoeksrapport beschikbaar.

Voor meer informatie over het project 'Vmbo in beweging' kunt u terecht bij Dorien Dijk of Hiske Blom van het NISB. Zij zijn bereikbaar via 0318 490 900 of [dorien.dijk@nisb.nl](mailto:dorien.dijk@nisb.nl) en [hiske.blom@nisb.nl](mailto:hiske.blom@nisb.nl).

#### Noot

1 Dorsselaer, S. van (2010). Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland. Utrecht: Trimbos-instituut.

Paul Duijvestijn is senior onderzoeker-projectleider bij DSP-groep te Amsterdam. ◀